

# obsah

## **Teorie: důležité informace pro skvělý pocit**

Po 40 je všechno jinak	6
Přechod, období plné změn	8
Zjistěte si svou tělesnou hmotnost	13
Hubnout s úspěchem	16
To nejdůležitější: méně tuku, více ovoce a zeleniny	19
Ideální pomocníci při hubnutí: ovoce a zelenina	22
Glykemický index	24
Dostatek tekutin	27
Jen vytrvat!	29
Chcete zhubnout – hýbejte se!	32
Jídelníček pro 1. týden	35
Jídelníček pro 2. týden	36
Jídelníček pro 3. týden	37

## **Shrnutí: spokojená každý den**

Jak se cítit skvěle každý den	40
Dobře si vybrat	42
Potravinový přehledně	43
Jak úspěšně zhubnout po 40	44

## **Snídaně: dobré a zdravé ráno**

Ovocné müsli s ořechy	48
Broskvový tvaroh	49

Jáhlové müsli	50
Ovesná kaše s kiwi	51
Letní ovoce s medovým tvarohem	52
Kokosový jogurt s citrusovými plody	53
Třešňové müsli	54
Zimní müsli	55
Houska s jablečným tvarohem	56
Houska se švestkovou pomazánkou	57
Sýrový sendvič s fíky	58
Houska se sýrem a rajčaty	59
Trvanlivý chléb s rajčatovým Riccotta sýrem	60
Kedlubnový krém s ořechy	61
Meruňko-mandlový mix	62
Keфіrový koktejl s borůvkami a oSTRUŽINAMI	63
Jablko-mrkvový drink	64
Ovocný koktejl se zázvorem	65

## **Snacks: Malá velká svačinka**

Zeleninový salát s petrželovou smetanou	68
Mrkvový salát	69
Salát tex-mex	70
Salát s melounem a šunkou	71
Asijský špenátový salát	72
Kozlíček polní se sýrovými noky	73
Nudlový salát s krevetami	74
Sladkokyselá tofu	75
Polévka miso s tofu	76

Krémová polévka z cukety	77	Smažená husí prsíčka	125
Polévka z červené čočky	78	Zeleninové těstoviny s kuřecími prsíčky	126
Propečené rajčatové chlebičky	80	Thajská směs Bami goreng	128
Plněná chlebová kapsa	81		
Noky z kyselého zelí	82		
Zeleninové tyčinky s olivo-sýrovým krémem	84		
Rajčata s tuňákovou náplní	85		
Zeleninové rolinky z rýžového papíru	86		

## Hlavní jídla: chutně a sytě

Zeleninové ragú na jáhlách	90
Plněné cuketové rolinky	91
Plněná kedlubna	92
Fazole Chili con tofu	93
Zeleninové noky s kořením	94
Lilek na kari	96
Zeleninová směs s houbami	97
Pečené zelí s tofu	98
Karibská zeleninová směs	99
Nudle se zelenou zeleninou	100
Barevné nudle se zeleninovou omáčkou	102
Bramborové noky s paprikovou omáčkou	103
Fenykl plněný bramborami a sýrem	104
Palačinky se zeleninou	105
Gratinované brambory a kedlubna	106
Tvarohový koláč se zeleninou	107
Rybí polévka s krevetami	108
Marinovaný tuňák	109
Krevety s paprikovými kroupami	110
Parma s rajčaty a rukolou	112
Treska s plněnými paprikovými lusky	113
Grilovaný sumec na ratatouille	114
Losos na kapustě se zázvorem	115
Kořeněné filety z parmy	116
Losos se zeleninou	118
Okoun s rajčatovými těstovinami	119
Platýz se zeleným chřestem	120
Chřestová polévka s kuřetem	122
Dýňové rizoto s drůbežími játry	123
Krůtí stehýnka z římského kotle	124

## 88



File s rajčaty	129
Pečený králík	130
Jehněčí špíz a zeleninový pilaf	131

## Dezerty: něco sladkého na konec... 132

Maliny se sušenkami Amaretti	134
Jogurtová pěna s brusinkami	135
Kaki krém s pistáciemi	136
Pomerančové želé s čajovou polevou	137
Papája v kokosovém mléce	138
Zelená krupice s citrónovou rýží	139
Fíky se skořicovou pěnou	140
Ananas s kokosovými pusinkami	142
Křupavé broskve	143
Ovocný salát s posypem	144
Exotický ovocný špíz	145
Krupicový nákyp z hrušek	146
Jáhlový flan s kiwi omáčkou	147

## Rejstřík 148